FAÇONS D'INDUIRE
ÉTAT ALPHA



M MUZAMAL NAVEED

VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

FAÇONS D'INDUIRE L'ETAT ALPHA

M MUZAMAL NAVEED

CONTENU

3 FAÇONS UNIQUES D'INDUIRE L'ALPHA ET DE SOULAGER LE STRESS .... EN QUELQUES MINUTES!

PROCESSUS # 1

LA MÉTHODE DE RELAXATION EN 4 MINUTES

UN ÉTAT DE DAYDREAM PLUS PROFOND

TECHNIQUES DE MÉDITATION PLUS AVANCÉES
FORMATION DE BASE ALPHA

PROCESSUS # 2

LA MÉTHODE DE TENSION MUSCULAIRE EN 50 SECONDES

PROCESSUS # 3

LA MÉTHODE INFINITE FOCUS (PARFOIS APPELÉE STARE «1000 YARDS»)

SOULAGEMENT DU STRESS À LONGUE PORTÉE

3 FAÇONS UNIQUES D'INDUIRE L'ALPHA ET DE SOULAGER LE STRESS.... EN QUELQUES MINUTES!

1 - Méthode Daydream
2 - Méthode de tension musculaire
3 - Méthode de mise au point infinie
PLUS -
4 - Soulagement du stress à longue portée
5 - Soulagement en programmant un rêve

Un comédien a dit un jour que le stress venait juste après que vous veniez de passer un après-midi passionné avec votre petite amie lorsque votre femme sonne soudainement sur votre téléphone portable et vous demande de rentrer immédiatement car elle veut vous montrer «quelques photos intéressantes» qu'elle a acquises via le agence de détective privée pour laquelle elle travaille!

Le stress est une situation mentale qui affecte sérieusement les fonctions du corps, parfois au point où votre corps cesse presque de fonctionner. Il peut se manifester de multiples façons désagréables qui pourraient facilement vous hospitaliser s'il n'est pas soigné. Ça peut être un tueur!

Votre subconscient contrôle presque totalement les fonctions de votre corps et toute confusion dans les «signaux» peut provoquer le chaos dans votre système d'exploitation physique ... votre corps. En d'autres termes ... les virus et les dysfonctionnements de programme dans votre logiciel mental peuvent avoir des effets profonds sur votre matériel physique. Ces virus et dysfonctionnements mentaux sont communément appelés stress. Vous en aurez fait l'expérience dans votre propre vie, vous serez donc parfaitement familier avec l'effet que cela a comme des troubles du sommeil la nuit et des promenades chaotiques à travers des modèles pendant les heures de veille. Parfois, c'est une brève expérience qui disparaît lorsque la source principale du problème est résolue mais d'autres fois, elle peut durer des mois ... parfois même

des années. Vous pouvez prendre des médicaments tels que Librium ou Valium pour réduire les effets ou introduire des substances illégales pour aider temporairement la situation, mais ce ne sont pas des remèdes, seulement un soulagement temporaire. La meilleure façon de gérer une situation de stress excessif est d'utiliser des techniques de méditation, dont la profondeur peut être ajustée pour gérer votre situation actuelle. Pour les problèmes de stress mineurs, vous pouvez utiliser une méditation simple qui peut être apprise en quelques jours, mais pour les problèmes de stress graves à long terme, vous avez besoin de techniques beaucoup plus profondes, presque à la limite de l'hypnose.

Le concept de base de la méditation est de réduire la fréquence de votre activité d'ondes cérébrales à un niveau inférieur afin que vous atteigniez l'état de rêve que vous ressentez lorsque vous rêvez ou que vous vous réveillez le matin. Vous obtenez également la même sensation juste avant de vous endormir la nuit. Ceci est généralement considéré comme l'état «Alpha» où votre cerveau avance à environ 10 cycles par seconde (CPS) au lieu de la fréquence habituelle de veille de 14-18 CPS.

La plage Alpha se situe généralement entre 8 et 13 CPS tandis que la plage Thêta plus relaxante est comprise entre 4 et 7 CPS. Il y a un état plus profond appelé Delta, mais nous ne couvrirons pas cela ici car nous ne sommes qu'après des techniques de méditation simples mais efficaces que vous pouvez apprendre rapidement. De nos jours, de nombreuses personnes n'ont tout simplement pas le temps libre de passer plusieurs mois à apprendre les états les plus profonds.

L'idée de ce petit livre est de vous enflammer dans un état méditatif de base en quelques jours. En fait, dans les 20 minutes suivant l'achat de ce livre, vous aurez suffisamment de connaissances pour essayer immédiatement le processus de base. Même dans cet état léger, vous remarquerez probablement une amélioration immédiate

de votre niveau de stress. Je me souviens il y a de nombreuses années où la méditation transcendantale était à la mode. Il a atteint un état Alpha calme mais a mis beaucoup de temps à apprendre. Néanmoins, les personnes qui l'ont utilisé l'ont trouvé assez efficace. Mais la technologie a évolué depuis ces premiers jours et il existe maintenant des techniques plus simples qui semblent être plus efficaces sans avoir à utiliser des mantras répétitifs et à passer des mois dans le processus d'apprentissage.

L'état méditatif de base le plus facile d'accès est la plage de fréquences du cerveau Alpha. Nous tombons automatiquement dans cette plage plusieurs fois au cours d'une même journée. Lorsque nous nous réveillons pour la première fois le matin, nous passons par l'état Alpha et, de même, lorsque nous nous endormons la nuit, nous le traversons. Au cours de la journée, nous tombons dans Alpha chaque fois que nous rêvons. C'est un état naturel qui nous donne un «temps d'arrêt» de la pensée consciente active. Vous avez probablement remarqué que juste après une rêverie, vous vous sentez un peu plus détendu et la tension dans votre corps a diminué. Vous pourriez même vous sentir légèrement endormi. De plus, lorsque vous regardez un programme télévisé ennuyeux, vous avez tendance à passer à Alpha et cela peut durer assez longtemps, au moins jusqu'à la fin du programme. Dans cette situation, vous n'êtes pas obligé de penser consciemment afin que vos schémas cérébraux bêta éveillés disparaissent.

Normalement, vous rêvez les yeux ouverts, mais ce qui est étrange, c'est que vous ne voyez pas ce qui est en face de vous. Vous voyez une image totalement différente sur votre «écran mental». Beaucoup de gens m'ont dit qu'ils ne peuvent pas imaginer un écran mental pendant qu'ils font des techniques de visualisation, mais ils peuvent en générer un pendant qu'ils rêvent. Ainsi, chaque individu sain d'esprit est pleinement capable de générer un écran d'image mentale à la demande, mais dans de nombreux cas, cela nécessite une pratique considérable. Lorsque j'ai commencé mes techniques de visualisation mentale, je ne pouvais pas imaginer un écran et cela

m'a pris plusieurs semaines d'efforts pour réaliser ce simple exercice mental. Ces jours-ci, je peux en lever un à la demande presque instantanément, que mes yeux soient ouverts ou fermés. Je pratique habituellement en imaginant une orange, une pomme et un citron. Ensuite, je les coupe en morceaux avec un couteau imaginaire et les goûte. Les papilles y répondent certainement, en particulier le citron. Cette forme de visualisation n'est pas nécessaire pour les programmes plus simples de soulagement du stress et de méditation, mais plus tard au fur et à mesure que vous développez des techniques plus profondes, la capacité de visualiser avec succès un écran d'image mentale vous aidera énormément.

Il n'y a rien de dangereux ou de «magique» à accéder à cet état Alpha de base car l'esprit humain est programmé pour fonctionner de cette façon. Cela fait partie de notre fonctionnement mental naturel.

Des gens m'ont demandé si le processus était dangereux et ma réponse est de leur demander s'ils trouvent la rêverie dangereuse. L'état Thêta inférieur est également une fonction naturelle de l'esprit humain, sauf que nous pouvons organiser notre traitement mental pour maintenir une conscience Bêta tout en naviguant dans Thêta. Ceci est généralement appelé «Esprit éveillé - corps endormi». Cela signifie que pendant que nous sommes dans un état Theta totalement détendu (qui s'apparente au sommeil), nous pouvons maintenir une conscience Beta pleinement consciente. En effet, nous fonctionnons dans un état de double fréquence cérébrale et nous sommes conscients que notre corps est totalement et complètement détendu tandis qu'une autre partie de notre cerveau est en pleine conscience. Ceux qui finissent par atteindre cet état Thêta commentent généralement qu'il produit un «sentiment impressionnant» et a été comparé à prendre un coup de Morphine analgésique après avoir subi un accident. Cependant, au début, je vais vous montrer comment atteindre rapidement et facilement un état de méditation de base avec un effort minimal de votre part. Les procédures plus compliquées peuvent attendre

d'avoir acquis les compétences de base, puis si vous souhaitez poursuivre le processus, vous pouvez expérimenter avec Theta.

Pendant les années de recherche à ma Mindpower Research Foundation, nous avons expérimenté un grand nombre de méthodes pour induire la relaxation, mais il n'y avait qu'un seul processus qui se démarquait vraiment. C'est ce que je vais vous décrire et c'est tellement incroyablement simple que n'importe qui peut l'utiliser. Soit dit en passant, j'ai gardé ce petit livre «court et percutant» afin que vous puissiez le lire rapidement et vous lancer directement dans le processus. J'aurais pu faire ce que font de nombreux auteurs et le remplir de rembourrage et de bumpf pour le rendre plus épais et plus précieux, mais je n'écris pas comme ça. Ce que vous lisez est une méthode pratique exacte pour répondre à vos exigences de soulagement des contraintes sans avoir à patauger à travers des tas de matériaux semi-associés, s'ennuyant ainsi aux larmes et se désintéressant rapidement. Certains lecteurs pourraient me reprocher d'avoir rendu ce livre «court et doux», mais c'est ce que je voulais, car je veux que le lecteur puisse «s'y plonger».

Les deux méthodes que je suis sur le point d'expliquer sont les meilleures que notre programme de recherche sur l'esprit a élaborées et pour de nombreux lecteurs, ce seront de tout nouveaux concepts.

PROCESSUS # 1
LA MÉTHODE DE RELAXATION EN 4 MINUTES

Notre Mindpower Research Foundation a mené des expériences intéressantes sur la rêverie. Nous avons commencé par faire des expériences quotidiennes peu de temps après le déjeuner, lorsque les membres du personnel avaient sommeil. Je leur ai demandé de se détendre dans une chaise confortable et laisser themself rêve éveillé alors un rapport sur l'effet de cette expérience. Nous l'avons fait de temps en temps pendant plusieurs mois et, comme d'habitude, j'ai gardé des notes assez détaillées.

J'ai été fasciné de découvrir que presque tous les 77 rêveries enregistrées étaient heureuses. Autrement dit, les membres du personnel ont trouvé les rêveries une expérience joyeuse et ils ont quitté l'état de rêverie en se sentant plus détendu et paisible. Ils ont également constaté qu'ils pouvaient déclencher une rêverie spécifique assez facilement en se concentrant sur un sujet particulier avant la rêverie. Nous avons tous conclu que cela pourrait être un moyen facile pour les gens d'apprendre et de pratiquer la méditation et c'est exactement le processus que nous avons finalement évolué.
Alors, voici ce que vous faites si vous vous sentez stressé par tout ce qui vous déprime sérieusement -

Asseyez-vous dans une position confortable (pas trop confortable sinon vous risquez de vous endormir) et pensez à une expérience heureuse récente, quelque chose qui vous a fait vous sentir bien dans la vie en général. Fermez les yeux et insistez sur ce sujet. Si vous êtes déjà dans un état légèrement endormi, vous évoquerez probablement une rêverie très rapidement. Laissez ce rêve continuer ... n'essayez pas de le modifier. Choisissez une expérience heureuse, puis insistez dessus. Laissez l'esprit rêver et errer au hasard. Peu importe ce dont vous rêvez, à condition que vous rêvassiez, de sorte que votre esprit conscient se déconnecte de votre corps et libère la tension musculaire.

Maintenant, la chose étrange est que lorsque vous vous en sortez, vous remarquerez presque toujours que votre corps est beaucoup plus détendu parce que vous êtes entré dans l'état Alpha (où les rêveries se produisent) et que la tension subconsciente sur vos muscles a été temporairement relâchée. Après un peu d'entraînement, vous découvrirez que vous pouvez entrer dans cet état assez rapidement et facilement et en fait, vous pourriez commencer à le faire avec les yeux ouverts tout en regardant un objet comme un écran d'ordinateur. Juste avant de commencer ce processus de rêverie, vous vous dites ... ***"Quand je commence à rêver, mon corps se détend et ma respiration ralentit."***

Répétez ce message plusieurs fois lorsque vous commencez votre exercice de rêverie. Nous avons découvert que ce simple message fait une grande différence dans la profondeur de relaxation. Plus vous le pratiquerez intentionnellement, plus vous deviendrez compétent et la vraie beauté de ce processus est que personne autour de vous ne sera conscient de ce que vous faites. Vous prenez un «temps d'arrêt» dans un environnement très fréquenté (si vous êtes au travail) sans que les autres le sachent. C'est idéal pour les mères avec de petits enfants exigeants car le processus peut être complété en quelques minutes. Un de mes employés était une mère et pendant les week-ends, les demandes de ses petits enfants étaient assez stressantes. Elle décrochait le téléphone et disait aux enfants qu'elle devait passer un coup de fil et qu'ils devaient se taire et aller à l'autre bout de la maison pendant qu'elle faisait cela. Curieusement, la plupart des jeunes acceptent cela et ils lui ont donné un peu de paix et de calme pendant environ 5 minutes. Si l'un des enfants commençait à devenir bruyant, les autres le «feraient» taire par respect inhérent à leur mère.

Bien sûr, elle ne téléphonait pas ... elle faisait une rêverie intentionnelle. Nous avons constaté que seulement 5 minutes étaient suffisantes pour détendre le corps et réduire considérablement le stress. Si vous ne pouvez pas vous éloigner de toutes les

distractions environnantes, vous pouvez simplement visiter la salle de bain et y faire votre rêverie tout en étant assis tranquillement par vous-même. Vous pouvez presque garantir que personne ne vous dérangera dans cette situation et vous pourriez probablement vous adapter à 8 à 10 minutes de soulagement du stress de style rêverie avant que les autres ne vous manquent sérieusement.

Certaines personnes peuvent avoir quelques problèmes au départ pour générer la rêverie de leur choix, mais l'astuce est de persévérer car la nature destinée à notre esprit fonctionne de cette manière et tout ce que vous faites est de modifier légèrement le processus. À l'époque, nous avions littéralement des centaines de personnes sur notre liste de diffusion qui ont essayé cette méthode et nous n'avons reçu que des réponses positives. Nous n'avons jamais entendu de personne nous dire qu'ils ne pouvaient pas le faire fonctionner.

Un autre point intéressant est que vous rêvez généralement tout en étant éveillé. C'est-à-dire que votre tête ne s'enfonce pas normalement lentement sur votre poitrine comme c'est le cas avec la méditation Alpha et Thêta. Nous n'avons jamais pu comprendre pourquoi c'était mais le fait est que personne autour de vous ne remarquera probablement que vous «méditez» parce que vous ne montrez aucune preuve physique. Personnellement, je pense que c'est la manière de la nature de nous donner un court «temps d'arrêt» pour soulager le stress pendant une période normalement très stressante en nous laissant tomber dans la gamme Alpha détendue pendant une courte période.

En associant la méditation et la rêverie, vous faites quelque chose que la plupart des gens ignorent. En fait, nous n'avions jamais entendu parler du processus auparavant, jusqu'à ce que nous le fassions accidentellement évoluer. C'est en fait si simple et évident que c'est une merveille que ce n'est pas une connaissance commune et cela a certainement pris mon personnel par surprise lorsque nous avons réalisé les implications de trouver une technique aussi simple.

Ce qui précède est le moyen le plus simple et le plus facile de soulager le stress dans presque toutes les localités géographiques physiques. La plupart des méthodes de méditation impliquent des processus plus difficiles et plus longs, mais la méthode de rêverie décrite vous permettra de démarrer presque instantanément et sans avoir à passer des semaines à pratiquer. À mesure que vous évoluez, vous souhaiterez peut-être expérimenter ces protocoles plus difficiles.

Espérons que dans les 20 minutes suivant le début de ce petit livre, vous pourrez expérimenter votre rêverie contrôlée, car vous êtes maintenant au courant de la technique de base que vous pouvez commencer à pratiquer immédiatement.

UN ÉTAT DE DAYDREAM PLUS PROFOND

Une fois que le processus ci-dessus est opérationnel, vous pouvez le prolonger en trouvant un endroit calme pour vous détendre et faire une rêverie plus profonde. Autrement dit, vous pourrez peut-être vous allouer 10-20 minutes où vous passerez et sortirez de l'état de rêverie tout en vous disant fréquemment que votre corps se détend et que votre rythme respiratoire ralentit. Vous devez vraiment être semi-allongé pour cet exercice, car vous risquez d'entrer dans un état Alpha plus profond et votre tête aura tendance à tomber sur votre poitrine. Vous pouvez également vous endormir si vous êtes trop à l'aise et perdez le temps. L'idée est de vous placer dans une position semi-confortable qui n'est pas conductrice du sommeil réel.
Le meilleur moment pour faire cet exercice de rêverie est lorsque vous êtes déjà fatigué et stressé ... généralement dans l'après-midi lorsque vous commencez à sentir la pression s'accumuler.

Au fil des ans, j'ai développé cette astuce de faire ma méditation en étant allongé sur le dos. J'ai entraîné mon esprit à ne pas me laisser m'endormir dans cette position. Cependant, au moment où je roule sur le côté après l'exercice, mon corps sait qu'il a la permission de s'endormir. Ces jours-ci, je peux accéder à l'état Alpha en quelques secondes car mon esprit a été complètement entraîné. Tout ce que je me dis c'est ..... ***"Concentrez-vous sur ma respiration ..... Concentrez-vous sur ma respiration ..... A chaque respiration, je me détends de plus en plus."***

Je le répète plusieurs fois et presque instantanément, je sens mon corps se détendre, en particulier mes yeux et mes sinus au-dessus de mon nez. C'est une sensation assez étrange car je peux ressentir physiquement des choses «lâcher prise» en particulier autour de la zone des sinus. Je peux maintenant faire cela pendant que je me lève pour parler à quelqu'un et cela me donne un sentiment de contrôle total sur moi-même. Si vous continuez à vous entraîner, vous devriez aussi éventuellement atteindre ce stade.

Je fais beaucoup de méditation profonde au lit la nuit en étant allongé sur le dos et quand j'ai terminé, je me retourne simplement de chaque côté. Habituellement, la prochaine chose que je sais, c'est qu'il fait jour! J'utilise cette astuce de temps en temps si je souffre d'insomnie et ça marche toujours.

Il existe également une autre méthode appelée «Dream Control» que je couvrirai brièvement plus tard.

Il y aura des moments où vous vous réveillerez au milieu de la nuit en vous sentant trop chaud ou trop froid ou quoi que ce soit et tout simplement trop agité pour vous rendormir. Cette méthode simple de rêverie peut souvent être utile, surtout si vous y êtes bien entraînée. Ce processus est également utile lorsque vous vous mettez au lit la nuit mais que vous ne pouvez pas vous endormir.

Au fur et à mesure que vous vous entraînerez avec la méthode avancée décrite ci-dessus, vous deviendrez plus apte à tomber dans un état de rêverie à volonté, car plus vous entraînerez votre esprit à répondre à certains signaux répétitifs, plus cela deviendra facile et vous finirez par atteindre un stress détendu - état libre assez rapidement. C'est un grand sentiment car à ce stade, vous savez absolument que vous avez le contrôle de vous-même et cela risque de se produire étonnamment rapidement parce que vous utilisez un état de rêverie naturelle pour le déclencher.

Évidemment, vous devrez d'abord pratiquer la méthode de base de la rêverie de base, puis vous pourrez l'étendre au processus légèrement plus avancé décrit ci-dessus. À ce moment-là, vous devriez remarquer que votre niveau de stress baisse et vous vous sentirez probablement plus détendu pendant vos heures d'éveil. La vraie beauté de cette méthode de rêverie est que vous pouvez le faire n'importe où à presque n'importe quel moment et que les autres ne seront pas conscients de ce que vous faites. Cela vous donne un avantage certain sur toutes les personnes stressées qui vous entourent et est incroyablement facile à apprendre.

Si vous avez initialement du mal à générer un rêve éveillé, continuez simplement à essayer car c'est un état naturel que votre esprit accepte pleinement. Il ne faudra pas trop de temps avant de

commencer à rentrer et sortir d'une rêverie et à ressentir cette sensation de détente. Peu importe ce dont vous rêvez, à condition que ce soit un événement «positif et heureux». Si vous vous permettez de rêver d'un événement destructeur négatif, vous augmenterez probablement votre niveau de stress au lieu de le réduire.

Le secret d'une méditation réussie et d'un soulagement du stress est un entraînement mental répétitif afin que votre esprit apprenne à suivre vos instructions. C'est exactement la même chose que d'apprendre une habileté motrice mécanique telle que faire du vélo. Vous devez simplement continuer à pratiquer l'équitation jusqu'à ce que vous obteniez le résultat souhaité. Vous vous apprenez une nouvelle compétence mentale exactement de la même manière. Les individus avec un esprit ouvert réussiront plus rapidement que ceux avec un système de croyance fixe et restrictif.

TECHNIQUES DE MÉDITATION PLUS AVANCÉES

Si vous désirez vraiment vous impliquer dans une méditation Alpha et Thêta sérieuse, il y a un ensemble différent de procédures à suivre. Ils sont plus compliqués mais peuvent produire des résultats étonnants lorsqu'ils sont entièrement maîtrisés. Si vous avez expérimenté les procédures simples expliquées ci-dessus et avez eu un succès considérable, vous aimeriez peut-être aller plus loin afin de pouvoir vivre des états plus profonds d'éveil de l'esprit, de corps et de sommeil.

C'est là que vous réduisez intentionnellement vos fréquences cérébrales dans la gamme Alpha et Thêta en entraînant votre esprit à le faire. Comme mentionné précédemment, il est possible que votre cerveau fonctionne simultanément à deux fréquences différentes ... généralement Beta et Alpha ou Beta et Theta. Ainsi, vous pouvez avoir votre corps physique détendu dans un état de sommeil profond de Theta, mais avoir une partie de votre cerveau aussi dans la Beta bien éveillée. Cela peut être assez étrange au départ, car vous pouvez être allongé là à ronfler tout en étant pleinement conscient. C'est presque comme si vous vous observiez de l'extérieur de votre corps. Il y a des individus qui accèdent à cet état afin qu'ils puissent basculer dans une expérience hors du corps. C'est un bon point de lancement facile si vous souhaitez expérimenter avec des OBE. Un OBE est l'endroit où votre esprit conscient semble se séparer de votre corps et, au début, a tendance à flotter au niveau du plafond au-dessus de votre corps physique afin que vous puissiez vous regarder vers le bas. Les praticiens sérieux de l'OBE peuvent "jeter" leur conscience où ils le souhaitent et observer des événements physiques à de grandes distances géographiques. La visualisation à distance est une forme différente de ce processus mais produit presque les mêmes résultats finaux ...... les informations à distance acquises indépendamment de la période ou de la distance.

FORMATION DE BASE ALPHA

Il y a une différence considérable entre cela et la technique de rêverie. Lorsque vous êtes dans une rêverie, vous n'êtes pas conscient du monde qui vous entoure. C'est presque comme si vous étiez dans une autre réalité.

Cependant, avec la méditation Alpha, vous êtes conscient de ce qui se passe en arrière-plan parce que vous êtes dans le double état Alpha-Beta ...... généralement éveillé-corps-éveillé.

La méthode habituelle d'apprentissage de l'alpha est de se détendre et de faire un compte à rebours visualisé tout en essayant de maintenir la conscience bêta, mais la plupart des gens trouvent cela long ... et c'est le cas. Si vous achetez l'un des livres originaux de Silva Mind Course et suivez le processus, cela prend 90 jours. Si vous utilisez une cassette semi-hypnotique autoproduite, cela prendra environ 14 jours. Mais si vous allez à un cours Silva Mind de 3 jours (ou équivalent), vous apprenez théoriquement le processus de base en 3 jours, mais .... vous devez pratiquer le processus après la fin du cours quotidiennement pendant au moins 14 jours pour l' enfermer.

Alors, comment pouvons-nous supprimer tout ce traitement étendu afin que vous puissiez apprendre le processus Alpha rapidement?

La bonne nouvelle ici est que ma Mindpower Research Foundation a découvert une méthode de raccourci vraiment soignée ... encore une fois par accident. Nous cherchions un remède contre l'insomnie qui endormirait une personne en moins d'une minute. Nous l'avons trouvé! À notre grand étonnement, nous avons réalisé que cela pourrait aussi induire rapidement l'état Alpha.

Il vous donne essentiellement Alpha instantané dans les 30-40

secondes , parfois à un niveau assez profond.

PROCESSUS # 2

LA MÉTHODE DE TENSION MUSCULAIRE EN 50 SECONDES

Tout d'abord, nous couvririons la partie induisant le sommeil de la technique, puis nous pourrons examiner la méthode d'induction Alpha.
Si vous souffrez d'insomnie, la méthode pour y remédier est la suivante:

Tout en étant allongé sur le lit, laissez simplement votre corps se détendre pendant quelques minutes. Dites-vous qu'à chaque respiration que vous prenez, vos muscles se détendent de plus en plus. Ensuite, lorsque vous sentez que vos muscles commencent à se détendre, faites exactement le contraire -

TENSEZ CHAQUE MUSCLE DANS VOTRE CORPS. SERREZ VOS DENTS ET MUSCLES OCULAIRES. FAITES LA MÊME POUR VOS JAMBES, PIEDS, orteils, BRAS, MAINS, DOIGTS, ETC.
Serrer totalement et complètement tous les muscles auxquels vous pouvez penser -
ET TENEZ CETTE POSITION PENDANT LE TEMPS LE PLUS TOT.
C'est généralement moins d'une minute.

MAINTENANT .... LAISSER SOUDAINEMENT TOUS LES MUSCLES ET RELAXER TOTALEMENT.
Vous remarquerez un sentiment de relaxation accablant qui envahit votre corps.

Les chances sont que la prochaine chose que vous saurez, c'est qu'il fait jour! Vous avez dormi toute la nuit.

Les personnes qui ont eu des problèmes de sommeil ont généralement un succès considérable avec la méthode ci-dessus.

La sensation que vous ressentez au moment où vous desserrez vos muscles est celle d'Alpha détendu.

Et c'est là que nous avons développé le processus encore plus loin.

Il était évident que cet exercice produisait une abondance d'ondes alpha dans le cerveau et nous avons décidé d'exploiter cela pour créer un double état alpha-bêta contrôlé esprit-éveillé-corps-endormi.

Le processus que nous avons évolué est le suivant:

Commencez par prendre une brève douche chaude pour éliminer les irritants cutanés qui pourraient vous faire démanger et vous distraire ainsi de la concentration mentale requise. Il n'y a rien de pire que d'avoir à gratter une démangeaison lorsque vous êtes à mi-chemin dans Alpha parce que cela vous réveille et que vous devez tout recommencer.

Ensuite, asseyez-vous dans un fauteuil inclinable, pas droit. Vous pouvez vous allonger sur un lit, mais ce n'est pas recommandé car au départ, vous pourriez être enclin à vous endormir. Vous devez vous placer dans une situation confortable ... mais pas trop confortable.

Maintenant, faites le même exercice que celui décrit précédemment en serrant tous vos muscles ... sauf que tout en faisant cela, vous vous répétez sans cesse ***... "Je vais tomber sur Alpha tout en restant conscient".***

Il est extrêmement important que vous répétiez cela pendant que vos muscles sont serrés.

Au moment où vous desserrez vos muscles, dites- vous *...* ***"Je maintiendrai cet état Alpha tout en restant conscient."***

En fait, le libellé n'est pas trop important ici .... seulement l'intention du message afin que vous puissiez reformuler les

messages pour vous convenir.
Ce que vous faites, c'est donner à votre esprit des instructions spécifiques pour maintenir un état de conscience tout en descendant rapidement vers Alpha.

Vous devrez peut-être répéter ce programme plusieurs fois pour le faire fonctionner correctement. Un membre de mon personnel a mis une semaine entière à le faire fonctionner pour elle, tandis que deux autres ont réussi leur premier essai.

Un autre membre du personnel a affirmé que cela l'avait aidé à gagner sur les machines à sous du casino local. Comme nous l'avons découvert dans un ensemble d'expériences différent, la chance est en fait la résonance psychocinétique d' un individu avec son environnement et il est devenu évident que le subconscient du même individu contrôlait cette résonance ..... en d' autres termes .... leur chance!

Ce membre du personnel avait parfois le sentiment que les machines à sous voulaient payer, mais il se sentait trop tendu, alors quand personne ne regardait, il serrait brièvement tous ses muscles pendant environ 15 secondes, puis lâchait. Il a rapporté que la vague de relaxation qui l'envahissait faisait parfois réagir les machines de manière très positive. Apparemment, son niveau de chance a considérablement augmenté en faisant cela et il a remporté plusieurs milliers de dollars.

Une fois que vous avez atteint ce double état d'esprit, vous pouvez l'utiliser pour améliorer votre vie en vous donnant des suggestions positives concernant la santé, la richesse, la résolution de problèmes et le bonheur. Je ne couvrirai pas ces sujets étendus ici car ils sont tous entièrement décrits dans mon livre - BEYOND BELIEF: THE ULTIMATE MINDPOWER MANUAL disponible sur Amazon.

Il suffit de dire qu'il existe un grand nombre de façons d'améliorer rapidement votre vie une fois que vous maîtrisez le double état

Alpha-Beta. Cet état est la base de toute méditation sérieuse et quelle que soit la discipline de méditation que vous suivez, ils dépendent tous essentiellement de l'état Alpha .... même s'ils l'appellent autre chose!

La rêverie et les protocoles de tension musculaire sont les deux méthodes que nous avons développées pour obtenir des résultats rapides. Il est fort possible que d'autres organisations les aient découvertes elles-mêmes, mais si c'est le cas, nous n'en avons jamais vu de mention imprimée. Ils les ont peut-être conservés pour leurs propres clients et ne les ont pas rendus publics.

Le fait est que vous lisez ceci parce que l'idée d'une méditation et d'un soulagement du stress assez instantanés vous plaît probablement dans votre situation actuelle.

C'est à vous d'essayer ces deux méthodes et de voir ce qu'elles font pour vous et votre niveau de stress.

Plus important encore, une fois que vous les aurez compris, vous vous en souviendrez pour le reste de votre vie. Utilisés correctement, ils deviendront un outil très précieux dans votre avenir.

Soit dit en passant, l'état Alpha abaisse la fréquence cérébrale tandis que d'autres méthodes d'altération de l'esprit telles que l'hypnose semblent laisser les fréquences cérébrales seules mais créent à la place un changement dans la réalité consciente. Donc, ce processus Alpha et Thêta n'a fondamentalement rien à voir avec l'hypnose ou le lavage de cerveau utilisé par divers cultes. Les états Alpha et Thêta, ainsi que la rêverie sont une fonction mentale humaine normale et vous n'êtes sous le contrôle de personne d'autre. Vous contrôlez votre propre état méditatif.

L'une des utilisations les plus pratiques des processus ci-dessus est de soulager le stress lorsque vous êtes dans un environnement ultra-stressé. Donc, si vous êtes dans une réunion d'affaires intense

et que l'air est chargé de tension, lors de votre prochaine pause dans la salle de bain, vous pouvez rapidement appliquer 4 à 5 minutes de relaxation Alpha. Vous remarquerez probablement que cela équivaut à 30 minutes de sommeil conventionnel et vous retournerez à la réunion avec des nerfs sédentaires et un esprit plus détendu.

De même, si vous êtes une mère stressée avec une petite tribu d'enfants bruyants, ce type de méditation libérant du stress vous empêchera probablement de perdre votre sang-froid et de leur crier dessus.

Et dans le monde stressé d'aujourd'hui, cette capacité est vitale si vous voulez conserver votre santé mentale.

Il n'y a absolument PAS d'inconvénient à pratiquer la méditation, d'autant plus que j'ai fourni des méthodes presque instantanées pour y parvenir, vous n'avez donc pas besoin de consacrer des mois de votre vie à apprendre le processus.

Cependant, il est extrêmement important que vous quittiez votre Méditation Alpha en disant .....

«Je vais me réveiller avec une énergie, une détente et une bonne humeur.»

Vous vous répétez cela plusieurs fois puis vous commandez

vous réveiller, généralement au nombre de trois.

Si vous ne parvenez pas à vous donner cette commande simple, vous risquez de sortir de l'état Alpha en vous sentant léthargique et fatigué. Quelle que soit la méthode que vous utilisez pour induire l'état Alpha, vous devez vous donner des instructions claires pour le processus de «réveil éveillé» de la même manière qu'un hypnotiseur

de scène donne à ses sujets un compte à rebours lent avec des instructions finales sur ce qu'ils feront. et comment ils se sentiront.
J'utilise souvent ce simple processus Alpha immédiatement après le déjeuner, car pour une raison quelconque, la consommation de nourriture ralentit mon système et me donne envie de bâiller au point de bâiller régulièrement. C'est particulièrement pratique si je dois interagir avec d'autres (comme lors d'une réunion) juste après le déjeuner. Si je m'assois là et que je bâille, ils pourraient conclure que je m'ennuie ou que je ne suis tout simplement pas intéressé.

Pensez à l'impact que ces connaissances auront sur votre vie à venir!

Si vous pouvez vous asseoir tranquillement pendant 3-5 minutes et réduire comme par magie vos niveaux de stress tout en augmentant simultanément vos niveaux d'énergie, vous avez vraiment votre vie sous contrôle!

Et mieux encore, les autres ne sauront pas ce que vous faites ... à moins que vous ne le leur disiez et je vous suggère sérieusement de garder cette technique pour vous. Ne le dites PAS aux autres. Par expérience, cela produit généralement des résultats négatifs, en particulier de ceux qui sont jaloux de vos nouvelles capacités.

PROCESSUS # 3

LA MÉTHODE INFINITE FOCUS (PARFOIS APPELÉE STARE «1000 YARDS»)

L'idée ici est de défocaliser vos yeux comme si vous regardiez au loin. L'armée appelle cela le «regard de 1000 verges».

Placez-vous dans une position détendue de préférence sur une chaise inclinable. Contemplez le **centre** de la spirale hypnotique dans l'image ci-dessous et dites-vous ... ***"Je me concentre sur ma respiration et je me détends davantage à chaque respiration que je prends."***

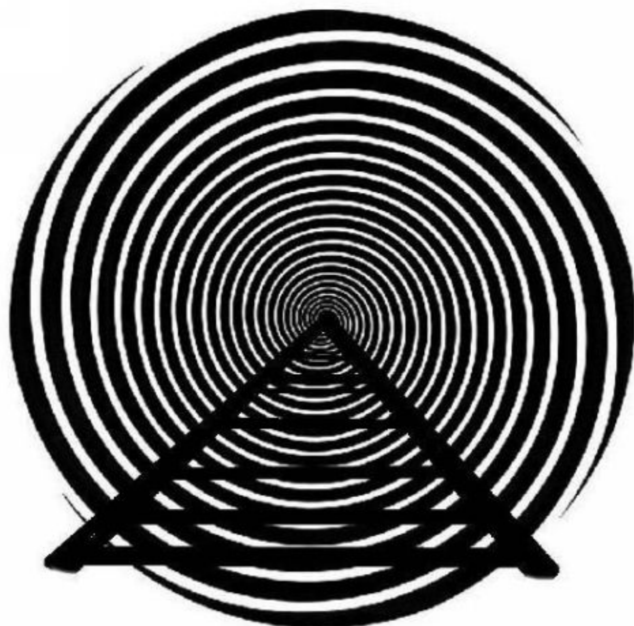
Continuez à répéter cela encore et encore pendant que vous regardez la spirale tout en laissant vos yeux se détendre. La spirale peut sembler bouger ou changer de foyer, ce qui est l'effet que vous recherchez.

Laissez-vous simplement aller et n'essayez pas de changer votre centre de mise au point qui doit être au centre du disque. C'est d'une importance vitale.

Si vous constatez que vous ne vous détendez pas complètement après quelques minutes, il existe des vidéos UTube de ces hypnodisques rotatifs . Si cette méthode présente un intérêt sérieux, vous pouvez les rechercher. Lorsque le disque tourne, il a tendance à attirer votre attention vers l'intérieur. Les hypnotiseurs les utilisaient au début du siècle dernier pour aider à mettre le sujet en transe, mais ils sont tombés en disgrâce ces derniers temps.

Si vous placez un raccourci sur votre bureau vers l'une de ces vidéos UTube, vous pouvez l'utiliser pendant quelques minutes au travail pour aider à soulager le stress. Une fois que votre esprit

s'ajuste à cette procédure, vous trouverez peut-être cette méthode de mise au point très efficace.



Alors maintenant, vous avez 3 méthodes différentes pour vous aider à soulager le stress et à accéder à Alpha. Essayez-les tous car vous découvrirez sans aucun doute que l'un fonctionnera mieux que les autres.

SOULAGEMENT DU STRESS À LONGUE PORTÉE

Jusqu'à présent, les solutions décrivent ce que vous pouvez faire pour gérer le stress existant. Mais ils ne guérissent pas la cause. L'idée ici est de vous mettre dans une position où le stress est minime et le programme suivant vous aidera. Il s'agit d'un concept à plus long terme mais qui vous apportera éventuellement un soulagement permanent. Il peut être implémenté de manière incrémentale jour après jour.

Où es-tu dans la vie en ce moment?

Votre position actuelle est presque certainement le résultat de décisions que vous avez prises dans le passé. Tout stress grave que vous avez en ce moment est probablement dû à des décisions passées.
Pensez à cela pendant un moment.

Si votre vie est actuellement un désastre absolu, alors les décisions que vous avez prises précédemment sont presque certainement responsables.

Alternativement, si la vie est vraiment douce, c'est pour la même raison.

Trop d'individus attribuent leurs échecs actuels à des circonstances passées indépendantes de leur volonté.

Et cela se produit de temps en temps, où des événements «désagréables» lèvent la tête et affligent tout ce que vous avez prévu. Cela arrive à tout le monde ... pas seulement à vous. Cela m'est certainement arrivé plusieurs fois dans le passé.

Mais si vous vous asseyez dans un endroit calme et analysez votre histoire précédente, vous conclurez probablement que ces

événements inattendus étaient en fait rares. Ils ont eu un impact grave sur votre vie à ce moment-là et occasionnellement, ils auront un impact continu tout au long du reste de votre vie. Cela pourrait être la mort soudaine d'un partenaire ou l'effondrement d'une entreprise majeure.

En d'autres termes ..... des événements inattendus à l'improviste semblent se produire sans raison.

Cependant, si vous y réfléchissez sérieusement, ces catastrophes majeures qui ont changé la vie étaient en fait très rares. Ce sont les événements que vous vous êtes causés par des décisions erronées qui ont créé le plus grand nombre de catastrophes.

Donc si, en ce moment, vous êtes dans une position intolérable, que pouvez-vous y faire?

Vous pouvez commencer à changer votre façon de prendre des décisions importantes!

Il est absolument vital que vous preniez toutes les décisions futures dans un état sans alcool ni drogue. De même, vous ne devez jamais prendre de décision majeure lorsque vous êtes fatigué. Prenez toutes vos décisions importantes dans un état d'esprit mental clair.

Vous devez être dans un nouvel état d'esprit clair, car vous êtes sur le point de prendre une décision qui peut sérieusement affecter votre avenir à long terme.

Vous pourriez, par exemple, envisager un changement d'emploi. Supposons que vous ayez eu une offre d'une meilleure situation d'emploi que celle que vous avez et que vous essayez actuellement de décider quoi faire. L'astuce ici est d'écrire sur un morceau de papier tous les avantages et les inconvénients d'un changement d'emploi. Notez les conséquences attendues de vos actions. La raison de le mettre en version imprimée est de clarifier

votre pensée. Ceci est d'une importance vitale car il cimente vos pensées sur du papier.

Semble-t-il qu'il y aura plus d'avantages que d'inconvénients? Le changement vous causera-t-il de vrais problèmes? Pensez-vous que vous serez considéré comme déloyal envers votre employeur actuel? Encore une fois, méritent-ils votre fidélité? Notez tous les problèmes potentiels que vous pouvez prévoir. Ne soyez pas pressé de le faire et soyez très prudent avec qui vous discutez de cette question car d'autres peuvent avoir leur propre agenda. C'est pour cette raison que vous ne devriez pas en discuter avec vos collègues de travail actuels.

Prenez ensuite une décision éclairée après avoir analysé l'opportunité. En faisant cela, vous arriverez très probablement à la bonne conclusion et améliorerez ainsi votre mode de vie.

Vous pouvez bien sûr vous attendre à des critiques de la part de vos collègues actuels car votre départ va perturber leurs zones d'équilibre et de confort. C'est leur problème ..... pas le vôtre!

Mon point ici est qu'un changement significatif comme celui-ci pourrait être difficile car vous sortez soudainement de votre propre zone de confort et brisez votre propre modèle d'inertie. Mais comme vous avez eu le « nouse » d'acheter ce petit livre , alors vous êtes évidemment prêt à faire quelques changements dans votre vie.

Un autre exemple pourrait être celui où vous envisagez de déménager et de chercher un nouvel hébergement. Appliquez exactement la même formule que ci-dessus à votre prise de décision. Réfléchissez bien aux conséquences car vous vous retirerez de votre zone de confort actuelle et vous placerez dans une nouvelle. Pouvez-vous gérer cela OK? Cela posera-t-il des problèmes?

Notez les avantages et les inconvénients et voyez quel est le résultat final. Prenez ensuite une décision claire et éclairée.

Chaque jour, vous constaterez que vous devez prendre des décisions en quelque sorte. La plupart seront mineurs et n'exigeront pas beaucoup de réflexion. Mais il y aura d' autres qui ont besoin d' un degré de considération mentale et la meilleure façon de gérer c'est - à - dire vous ...... *« Quelles seront les conséquences? »*

CONSIDEREZ TOUJOURS LES CONSEQUENCES!

Après plusieurs semaines d'application intentionnelle de cette philosophie, une chose étrange se produit ... vous commencerez à appliquer automatiquement ce processus de raisonnement à tous les problèmes entrants.

Et devine quoi? Dans quelques mois, vous trouverez probablement la vie beaucoup plus facile et plus relaxante car *vous avez déjà pris les bonnes décisions* !

Vous avez analysé les opportunités précédentes et, dans certains cas, les avez notées, ce qui a aidé à déterminer la bonne réponse. À ce stade, vous pourriez être assez fier de vous ... et vous devriez donc !! Il est probable que votre niveau de stress commence à baisser et vous aurez probablement plus d'énergie. Et vous vous sentirez certainement plus détendu.

Vous allez probablement regarder en arrière et frissonner certains de vos processus de raisonnement antérieurs et commencer à vous demander comment vous avez survécu! Plus vous pratiquerez cette analyse appropriée, plus la vie deviendra facile à l'avenir.

Il y a une multitude de décisions que vous devrez prendre en compte chaque jour, qu'il s'agisse de prendre une douche maintenant ou plus tard ou de mettre un nouveau système stéréo en attente. La plupart sont des décisions mineures que vous résolvez

automatiquement, mais au cours de la journée moyenne, vous devrez probablement vous arrêter et réfléchir en premier. Dans ce cas, tenez toujours compte des conséquences de vos actions potentielles.

Naturellement, il y aura une décision occasionnelle que vous prendrez après une réflexion approfondie qui ne va pas pour vous. Acceptez cela et continuez comme cela nous arrive à tous. Vous avez fait de votre mieux et c'est tout ce que l'on peut attendre. Vous ne serez jamais 100% correct.

Il y a ces individus qui attendent la perfection dans leur vie et attendent la même chose de leur entourage. Ceci est une attitude non réaliste et provoque généralement un stress excessif car la perfection est un état d'esprit nébuleux. Personnellement, j'ai appris à éviter les perfectionnistes car ils me causent généralement un stress supplémentaire et qui en a besoin?

Une fois que vous commencez à analyser vos décisions les plus importantes avant de les prendre, vous constaterez que cela devient une habitude.

Et voici, mon ami, comment progresser dans la vie avec un minimum de stress ..... parce que .....

Ce que vous décidez aujourd'hui affectera votre avenir !!

....

ENCORE UNE AUTRE MÉTHODE POUR CONTRÔLER VOTRE VIE

Penses-y: Pendant des mois, vous avez été malheureux et misérable et chaque réveil matin vous attend dans une nouvelle journée sombre. Puis, un matin à l'improviste, vous vous réveillez en vous sentant absolument fantastique avec une attitude totalement positive.

Qu'est-ce qui a causé ce changement soudain?

Je te le dirai! Il est presque certain à 99,9% que vous avez eu un rêve heureux et amical qui a eu un impact sérieux sur votre subconscient. Vous avez peut-être rêvé de rencontrer des amis

perdus depuis longtemps ou quelque chose de similaire, mais quoi que ce soit, cela a fonctionné!

Ce que notre équipe de recherche sur l'esprit a découvert, c'est que vous pouvez réellement programmer un tel rêve afin que vous soyez continuellement joyeux et positif.

En fait, au moment d'écrire ce petit livre, j'utilise le contrôle des rêves depuis 4 mois. Cela se fait pendant que je suis au lit la nuit afin de ne pas avoir à passer 30 à 40 minutes chaque jour avec mes états Thêta. Jusqu'à présent, les résultats sont assez impressionnants. Si vous souhaitez en savoir plus à ce sujet, j'ai consacré un chapitre sur le sujet dans mon livre BEYOND BELIEF mentionné plus haut.

Je suppose que la principale chose que j'ai remarquée est que le processus a eu un effet profond sur mes niveaux d'énergie pendant les heures d'éveil et que je dors beaucoup plus solidement la nuit. La meilleure chose est bien sûr que je n'ai pas à passer de temps de méditation pendant la journée car ce processus de rêve produit des résultats similaires.

Il existe une multitude d'autres façons d'induire des états d'ondes cérébrales profondes et certaines d'entre elles nécessitent de longues séances de pratique. Cela comprend la création de diverses cassettes avec un message semi-hypnotique attaché à plusieurs heures par mois consacrées à des séances de pratique en profondeur. C'est ainsi que j'ai appris mes techniques initiales de méditation mentale il y a de nombreuses années. Heureusement, avec les deux méthodes rapides décrites ci-dessus, vous pourrez court-circuiter l'ensemble du processus et produire des résultats extrêmement rapides.
J'aurais aimé connaître ces nouvelles méthodes au début!

CE QUI SUIT EST UN COUPLE DE TRÈS BREFS EXTRAITS DE MES AUTRES LIVRES EXPLIQUANT LA MÉDITATION ALPHA -

Une chose intéressante se produit lorsque vous apprenez à améliorer les ondes alpha naturelles de votre cerveau - un tout nouveau monde s'ouvre! Parce que vous ajoutez une activité intuitive à votre activité neuronale logique habituelle, vous devenez plus créatif et conscient.

Et cela vous fait vous sentir différent ... presque comme un changement de conscience à certains moments.

Rien ne vous dérange autant! Tu dors mieux! En fait, vous pouvez dormir à tout moment, même dans la situation bruyante la plus inconfortable. Vous pouvez vous glisser tranquillement dans les toilettes et après seulement 10 minutes de relaxation alpha, ressortez mentalement et physiquement rechargé. Votre intuition augmente à perte de vue ... vous avez tendance à *ressentir* ce que les gens pensent et à apprendre à les *lire* comme un livre. Des événements étranges se produisent. Par exemple, vous *pensez* à obtenir un espace de stationnement dans un endroit animé du centre-ville - et vous en obtenez un. Presque à chaque fois! Vous vous *concentrez* mentalement sur l'achèvement de votre voyage le plus rapidement possible et pour une raison étrange, tous les feux de circulation semblent rester verts pour vous. Vous constatez que vous avez tendance à rester sans stress toute la journée et lorsque vous rentrez chez vous la nuit, au lieu de vous effondrer sur une chaise, vous vous sentez assez énergique. Votre activité accrue des ondes alpha vous fait rayonner un sentiment de *sérénité* que les autres remarquent. Ils ont tendance à se détendre en votre présence et à vous trouver facilement. Vous obtenez des «envies» de faire les choses sans raison apparente - et cela se révèle à votre avantage, comme acheter un billet à gratter sous l'impulsion du moment et découvrir que vous avez gagné 500 $. Ou le téléphone sonne et vous "savez" soudainement qui c'est avant de décrocher.

La liste se rallonge de plus en plus. Il n'y a absolument aucun "inconvénient" à alpha dont j'ai jamais entendu parler. En fait tout à fait l'inverse. Les personnes qui apprennent à utiliser alpha font toutes les mêmes commentaires. Ils se sentent différents. Ils se sentent plus en contrôle. Ils dorment mieux. Ils se sentent en meilleure santé. Ils ne semblent pas attraper le rhume aussi souvent que le reste d'entre nous.

Lorsque vous tombez en alpha (qui est une fréquence cérébrale de 7 à 14 cycles par seconde), votre cerveau logique de la main gauche a tendance à cesser de fonctionner à *moins que* vous *ne l'* ayez programmé pour rester alerte.

C'est le cerveau qui avance entre 14 et 30 cycles par seconde. Ce sont les fréquences que vous produisez lorsque vous êtes stressé. Si vous aviez une «attaque de panique», par exemple, vous pourriez trouver votre fréquence cérébrale prédominante autour de 30 à 40 cps. L'état bêta est l'endroit où vous effectuez votre réflexion logique quotidienne, éveillée. L'état bêta n'est pas capable de produire de l'inspiration ou de la créativité.

Lorsque vous descendez plus bas dans la fréquence du cerveau, comme dans le sommeil léger, vous êtes dans le thêta qui est d'environ 3-7 cycles par seconde. La fréquence la plus basse est delta qui est de 1 à 3 cps et correspond à l'état de sommeil profond.

Pendant de nombreuses années, la

C'est un peu comme faire un entraînement au gymnase. Pendant que vous vous entraînez, vous brûlez des calories et la chose étrange est que vous continuez à les brûler pendant quelques heures après avoir terminé l'entraînement.

La formation Alpha semble fonctionner de la même manière. Une fois que vous obtenez à nouveau cette capacité mentale désaffectée, elle reste opérationnelle!

Toutes sortes de choses incroyables se produisent lorsque vous le contrôlez. Vous pouvez vous programmer pour avoir des rêves spécifiques de votre choix. Vous pouvez programmer pour vous souvenir de ces rêves consciemment si vous le souhaitez. Vous pouvez programmer pour communiquer subjectivement avec des individus ou des groupes afin de "faire passer votre point de vue" de manière non argumentative. Vous pouvez vous programmer pour rester éveillé pendant 24 heures ou plus sans ressentir de fatigue. Vous pouvez vous programmer pour faire appel à des "consultants" imaginaires (de la même manière qu'Einstein) pour vous aider à résoudre un problème! (Et cela fonctionne de manière spectaculaire !!!) Vous pouvez vous programmer pour rester en bonne santé et même supprimer des choses comme les taupes! (Je viens de me débarrasser de mon deuxième en visualisant une peau claire en alpha profond).